



| | | | |
|----------------------|---|------------------------------|----------------------------------|
| Catégorie : | Entrainement physique | Qui ? : groupe entier | titre : LE CHAPEAU |
| Objectifs : | Travail de tout le corps - assouplissement - tension musculaire - équilibre - coordination. | | |
| matériel : | Un chapeau par participant - de quoi mettre de la musique | | |
| Déroulement : | <p>Le groupe se trouve sur l'espace scénique.</p> <p>Dans un premier temps avec leurs chapeaux il expérimente les différents lancers possibles avec les mains, les pieds, la tête, le dos, etc. Il n'est pas autorisé de se déplacer à ce moment. Les premiers lancers se font seuls, des échanges peuvent apparaître par la suite.</p> <p>Dans un deuxième temps les participants imaginent différentes façons de se déplacer avec un chapeau (en le tenant, sur des rythmes différents...), Seul puis avec les autres.</p> <p>Dans un troisième temps, les participants alternent déplacements et positions statiques mais aussi mouvements lents et rapides, lancés seuls ou avec un partenaire en suivant le rythme de la musique.</p> <p>Une petite improvisation peut se mettre en place.</p> | | |
| Variante : | Le meneur peut donner des indications sur des postures, des rythmes,... À réaliser obligatoirement avec l'accessoire. | | |
| Conseils : | Insister sur le fait de trouver différents types de lancer pour que des idées nouvelles apparaissent notamment sur la façon de se déplacer etc. | | |
| | On peut remplacer les chapeaux par un autre accessoire : un manteau, un ballon... | | |

| | | | |
|----------------------|---|------------------------------|---|
| Catégorie : | Entrainement physique | Qui ? : groupe entier | titre : LA PROMENADE DU SERPENT |
| Objectifs : | Assouplissement de tout le corps - travail des muscles et des articulations - travail sur les sensations et l'imagination | | |
| matériel : | Eventuellement de quoi mettre de la musique. | | |
| Déroulement : | <p>Les participants se trouvent sur l'espace scénique. Ils doivent suivre les instructions du meneur qui leur dit : "vous imaginez que vous êtes un serpent et que vous avez la possibilité de ramper de multiples façons". comme dans l'exercice le chapeau, les participants doivent imaginer de multiples façons de ramper.</p> <p>Le meneur annonce alors : « vous allez maintenant ramper sur le dos, puis sur le ventre, ensuite sur le côté droit, sur le côté gauche, les bras tendus, les bras collés sur le corps. Attention vous êtes face à un obstacle et vous devez passer par-dessus, par dessous, là vous devez vous faufiler dans un trou, maintenant vous déplacez un tout petit objet qui gêne votre passage avec votre tête, vous vous débarrassez d'un petit objet avec votre queue. Vous êtes épuisés, vous rampez comme un serpent très fatigué de plus en plus fatigué. Vous vous recroquevillez sur vous-même afin de pouvoir vous reposer. Vous êtes de nouveaux en forme, et vous vous mettez à manger. Vous devenez alors énormes, cela vous gêne dans vos déplacements. Vous vous mettez à la diète, vous maigrissez petit à petit vous devenez très minces, de nouveaux vous avez besoin de reprendre des forces vous vous étirez de tout votre long au soleil. »</p> | | |
| Variante : | Néant | | |
| Conseils : | Rappelez aux participants qu'ils doivent changer d'état très progressivement et très lentement. | | |





| | | | | |
|----------------------|--|---------------------------------|----------------|------------------------------------|
| Catégorie : | Entrainement physique | Qui ? : le groupe entier | titre : | DANSE DU CHENE ET DU ROSEAU |
| Objectifs : | Prise de conscience de certaines possibilités du corps - travail sur l'imagination - travail sur les oppositions. | | | |
| matériel : | Aucun | | | |
| Déroulement : | Tous les participants se trouvent sur l'espace scénique. 1- le meneur de jeu donne la consigne suivante : « vous êtes verticaux comme un chêne, longitudinaux, extrêmement droit. Les jambes sont les racines du chêne et doivent s'enfoncer en profondeur dans le sol. Les bras sont les branches. Les racines et les branches peuvent être droites ou torses, lisses ou rugueuses et aller dans des directions variées ». 2- le meneur de jeu donne la consigne suivante : « vous êtes maintenant un roseau, les racines sont ancrées dans le sol mais le roseau est souple et flexible et se penche d'avant en arrière, de droite à gauche ». Il faut aller jusqu'au point de chute dans chaque direction. Le meneur indique maintenant : « une petite brise de vent souffle sur le roseau (mouvements lents et continus), puis tout à coup une rafale de vent vient percuter les roseaux (mouvements saccadés, souples) puis la brise se calme. 3- les participants se mettent en binôme. Dos à dos, l'un sera le chêne et l'autre le roseau. Au départ de la musique on reprend le travail sur la brise et les rafales de vent. Chacun interprète à sa manière, en gardant la rigidité et la majesté du chêne et la flexibilité du roseau. | | | |
| Variante : | En binôme dès le départ l'un des compères symbolisera la brise, la tempête, le vent, les rafales... | | | |
| Conseils : | Guidez les participants d'une voix calme. | | | |

| | | | | |
|----------------------|--|---------------------|----------------|--------------------|
| Catégorie : | Entrainement physique | Qui ? : Tous | titre : | ÉTIRE-ROULE |
| Objectifs : | Se détendre - préparer les muscles du corps en douceur - travailler le corps de manière ludique | | | |
| matériel : | Aucun | | | |
| Déroulement : | Comme dans l'exercice la sirène, cette fois on pousse l'étirement un peu plus loin en montant sur les pointes de pied en même temps que l'on cherche à mettre les bras le plus haut puis le plus en arrière possible. Lentement on revient et on se ramasse sur soi-même pour finir accroupi les bras enlaçant les jambes. | | | |
| Variante : | - | | | |
| Conseils : | - | | | |



Catégorie : **Entrainement physique** **Qui ? :** Texte **titre :** **L'ESSOREUSE A SALADE**

Objectifs : Echauffement des membres supérieur et inférieur

matériel : Aucun - Eventuellement un fond musical

Déroulement : On commence par essorer les mains (mouvement de va et vient rapide), puis les avant-bras ; les bras, les épaules, le coup la tête, le buste le tronc, les fesses, les jambes... Puis on cesse les mouvements en commençant par les mains, puis les avant-bras, puis les bras, etc... (sens inverse)

Variante : -

Conseils : -

Catégorie : **Entrainement physique** **Qui ? :** Tous **titre :** **PAPILLON CULBUTO**

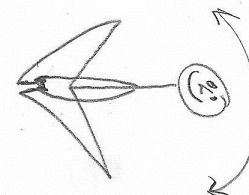
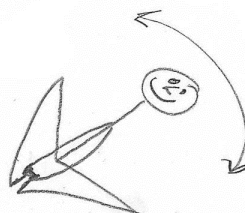
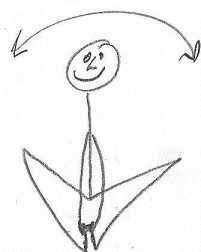
Objectifs : Etirer les muscles du dos - assouplir le corps - détendre les articulations...

matériel : Eventuellement de quoi faire un sol souple

Déroulement : Assis les plantes de pieds l'une contre l'autre les talons resserrés vers le bassin. Les mains tiennent les bouts de pieds. Faire des mouvements de plus en plus amples en bougeant les hanches.

Seconde phase se balancer de droite à gauche sans tomber ni perdre l'équilibre le plus amplement possible sans bouger les mains.

Troisième phase, faire une tour complet en basculant vers la droite puis vers la gauche (exercice assez complexe).



Variante : -

Conseils : -

Catégorie : **Entrainement physique**

Qui ? : 2/2

titre : **LE SAC A DOS**

Objectifs : Etirer les muscles du dos - Avoir confiance en son partenaire

matériel : Aucun

Déroulement : Les participants en cercle se mettent dos à dos, 2 par 2. L'un attrape les bras de l'autre à la manière des « bretelles » d'un sac à dos, ensuite il se penche en avant se sorte à soulever sur son dos le partenaire.



Variante : -

Conseils : -

Catégorie : **Entrainement physique**

Qui ? : Texte

titre : **SAUTE MOUTONS**

Objectifs : Echauffement tout le corps -Confiance en son partenaire - Précision

matériel : Aucun

Déroulement : Un banal jeu de saute-moutons peut créer une énergie tout à fait intéressante. On prendra simplement le soin d'ajouter comme contrainte un cri à pousser au moment du saut. Pour les plus chevronnés, on ira jusqu'à demander des cris sur des émotions et des intensités différentes.

Cet exercice trouve tout son intérêt avec n'importe quel type d'acteur, sauf peut-être les très jeunes enfants. La plupart ont, en effet, oublié cette pratique, et se retrouver une nouvelle fois à devoir engager une énergie très violente est très forte pour passer un obstacle qui paraît souvent insurmontable (surtout s'il y a des acteurs très grands) est très proche de l'état qui précède la montée sur scène. Le cri demandé ne sert qu'à amplifier l'explosion d'énergie.

Cet exercice peut engendrer quelques chutes, il faudra l'exécuter avec soin, en rappelant que l'essentiel de la force à donner se trouve dans les bras, et non pas dans les jambes au moment du saut.

Variante : -

Conseils : -